

Efikasi Diri Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Menjalani Situasi Krisis: Sebuah Eksplorasi di Masa Pandemi

Septian Wahyu Rahmanto

Universitas Muhammadiyah Surakarta dan swr620@ums.ac.id

ABSTRAK

COVID-19 adalah pandemi global yang telah menyebabkan gangguan di banyak bidang kehidupan termasuk pendidikan. Mahasiswa universitas yang telah belajar selama wabah COVID-19 berpotensi rentan terhadap dampak negatif pada keyakinan akademik penting, seperti efikasi diri. Efikasi diri mahasiswa adalah variabel penting dalam mendukung studi selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran efikasi diri mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif eksploratif. Efikasi diri diukur dengan menggunakan kuesioner adaptasi General Self Efficacy Scale. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 437 mahasiswa tahun pertama, terdiri dari 111 laki-laki dan 236 perempuan yang didapatkan dengan teknik *convenience sampling*. Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi situasi krisis pandemi berada pada tingkat yang cukup adaptif, dengan mayoritas responden menempati kategori Sedang dan Tinggi. Variabel demografis yang umum tidak memengaruhi efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik atau situasi pandemi.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Mahasiswa, Pandemi COVID-19, Perguruan Tinggi

ABSTRACT

COVID-19 is a global pandemic that has disrupted many aspects of life, including education. University students who have been studying during the COVID-19 outbreak are potentially vulnerable to negative impacts on important academic beliefs, such as self-efficacy. Student self-efficacy is a crucial variable in supporting their studies during their college education. This study aims to determine the self-efficacy of first-year university students. This study used a quantitative approach with an exploratory descriptive design. Self-efficacy was measured using an adapted questionnaire from the General Self-Efficacy Scale. The study involved 437 first year students, consisting of 111 males and 236 females, recruited using a convenience sampling technique. Based on data analysis, it can be concluded that students' self-efficacy in dealing with the pandemic crisis is at a fairly adaptive level, with the majority of respondents falling into the Medium and High categories. General demographic variables did not influence students' self-efficacy in dealing with academic challenges or the pandemic situation.

Keywords: Self-Efficacy, Students, COVID-19 Pandemic, Higher Education

PENDAHULUAN

COVID-19 adalah pandemi global yang telah menyebabkan gangguan di banyak bidang kehidupan termasuk pendidikan. Untuk mengurangi penyebaran virus corona, banyak universitas di seluruh dunia melakukan transisi mendadak dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring dan jarak jauh (Aristovnik et al., 2020). Lingkungan belajar di rumah yang baru bagi banyak mahasiswa tidak kondusif untuk bekerja dengan fokus, seringkali berupa ruang bersama yang ditandai dengan kebisingan dan gangguan(Patricia Aguilera-Hermida, 2020). Dalam konteks ini, mahasiswa universitas yang telah belajar selama wabah COVID-19 berpotensi rentan terhadap dampak negatif pada hasil akademik, seperti nilai, serta pada keyakinan akademik penting, seperti efikasi diri (Talsma et al., 2021).

Efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri yang mengatur kognisi, motivasi, tindakan, dan emosi mereka. Kemp et al. (2019) memasukkan efikasi diri dalam berbagai bentuk, dengan fokus pada bagaimana penilaian orang terhadap kemampuan mereka. Ini adalah konsep di mana seseorang memperkirakan apa yang dapat dilakukannya dengan keterampilan yang dimilikinya. Efikasi diri terutama didasarkan pada Teori Kognitif Sosial yang dikembangkan oleh (Bandura, 1977). Teori ini menyatakan bahwa pengalaman sebelumnya dan harapan efikasi berkontribusi pada efikasi diri. Dari teori kognitif sosial ini, individu dianggap sebagai agen proaktif dalam pengaturan kognisi, motivasi, tindakan, dan emosi mereka (Myers et al., 2019).

Efikasi diri mahasiswa adalah variabel penting dalam mendukung studi selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama berkorelasi signifikan dengan kinerja akademik mereka (Viviers et al., 2023). Efikasi diri merupakan faktor kunci bagi mahasiswa untuk melanjutkan studi mereka. Mahasiswa dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung tidak putus kuliah (Bernardo et al., 2025). Penelitian (Yusuf & Yusuf, 2020) mengkonfirmasi bahwa efikasi diri mahasiswa berperan terhadap stress akademik. Efikasi diri yang tinggi juga memungkinkan individu memilih keadaan yang menantang dan menjelajahi lingkungan mereka atau membuat sesuatu yang baru. Hal ini mewakili keyakinan akan kompetensi individu dalam menangani semua jenis tuntutan, serta menyiratkan atribusi internal yang stabil dari tindakan berhasil dan pandangan prospektif (Luszczynska et al., 2005).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran efikasi diri mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Penelitian ini berkontribusi pada pengetahuan yang masih terbatas mengenai efikasi diri mahasiswa tahun pertama di situasi krisis yaitu pandemic COVID-19.

LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri

Bandura (1995) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu pada kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan agar sesuai dengan situasi yang diinginkannya. (Marlatt & Gordon, 1985) mendefinisikan efikasi diri sebagai sebuah proses kognitif, yang melibatkan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya, yang kemudian akan mempengaruhi perilaku serta hasil. Efikasi diri bersifat spesifik terhadap suatu situasi tertentu dan bukan bersifat umum seperti halnya kepercayaan diri. Efikasi diri menurut Schwarzer (1984) merupakan kontingenensi tindakan-hasil yang dirasakan dan dikaitkan dengan kemampuan individu, model ini disebut "harapan kompetensi". Berdasarkan definisi ketiga ahli, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk melakukan tindakan di situasi tertentu yang berorientasi pada hasil yang diharapkan (keberhasilan).

Aspek efikasi diri merupakan penjabaran konstrak variabel stres sekaligus pengelompokan dari indikator efikasi diri. Aspek efikasi diri diperlukan untuk mengetahui hal-hal apa saja yang menyusun variabel efikasi diri. Bandura (1977) membagi aspek-aspek efikasi diri menjadi 3 yaitu: (1) *magnitude*. Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas tertentu.; (2) *generality*. Aspek ini mengacu sejauh mana pengalaman menciptakan ekspektasi yang terbatas atau umum; (3) *strength*. Aspek ini berkaitan dengan

sejauh mana harapan dapat dipadamkan dengan pengalaman yang tidak mendukung. Corsini (1994) membagi aspek-aspek efikasi diri menjadi 4, yaitu: (1) Kognisi, yaitu kemampuan memikirkan cara-cara untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Agar tujuan tercapai, maka individu mempersiapkan diri dengan pemikiran-pemikiran terdepan, sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat. Asumsi pada aspek kognisi adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisa berpikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan pribadi maka akan mendukung individu bertindak dengan cepat mencapai tujuan yang diharapkan; (2) Motivasi, yaitu kemampuan memotivasi diri melalui pikiran untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksi kesuksesan atau kegagalan individu; (3) Afeksi, yaitu kemampuan mengatasi emosi atau perasaan diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola perilaku yang benar untuk mencapai tujuan; dan (4) Seleksi, yaitu kemampuan menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Jika individu tidak mampu melakukan seleksi tingkah laku, maka akan muncul perasaan tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit.

Menurut Bandura (1977) karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stresor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif eksploratif. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran sistematis mengenai distribusi tingkat efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi krisis selama pandemi. Variabel tunggal yang diukur dalam penelitian ini adalah efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan di masa krisis.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat awal yang menjalani perkuliahan di masa pandemi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling* melalui penyebaran kuesioner secara daring. Karakteristik subjek mencakup rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal yang sedang menempuh pendidikan tinggi.

Efikasi diri diukur dengan menggunakan kuesioner adaptasi *General Self Efficacy Scale* atau GSES (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Kuesioner ini terdiri dari 10 item dan menilai kondisi efikasi diri seseorang secara umum (misalnya, "Saya selalu dapat menyelesaikan masalah yang sulit jika

saya berusaha cukup keras"). Setiap item diberi skor 0 sampai 3 pada skala, dengan 0 menunjukkan kondisi efikasi diri yang sangat rendah dan 3 menunjukkan kondisi efikasi diri yang sangat tinggi. Hasil validitas dan reliabilitas adaptasi GSES dapat dilihat pada tabel. Berdasarkan tabel koefisien validitas Aiken, nilai V yang diterima adalah $\geq 0,80$. Terdapat 2 item yang memiliki nilai dibawah 0,80, namun peneliti mempertahankan semua item tersebut dengan mempertimbangkan komposisi aspek-aspek atau dimensi yang dicakup oleh kawasan ukur agar proporsional. Di sisi lain Azwar (2019) berpendapat bahwa rentang V adalah antara 0 sampai 1, sehingga nilai V dari variabel efikasi diri dapat diinterpretasikan sebagai koefisien yang cukup tinggi bagi a item yaitu $V = 0,70$ sd. $0,85$. Reliabilitas skala GSES efikasi diri memiliki kategori sangat tinggi dengan $\alpha = 0,837$ (Guilford, 1965). Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan bantuan software JASP versi 0.19.3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 437 mahasiswa, terdiri dari 111 laki-laki dan 236 perempuan. Rentang usia peserta adalah 17 hingga 25 tahun. Rata-rata usia responden adalah 19 tahun, karena mahasiswa tingkat pertama umumnya berusia 17 hingga 19 tahun. Data sosiodemografi partisipan secara detail dapat dilihat pada Tabel 1. Partisipan dengan usia 7-19 tahun kemungkinan setelah lulus SMA/SMK langsung melanjutkan kuliah, sedangkan partisipan usia 20-25 tahun kemungkinan setelah lulus SMA/SMK tidak langsung melanjutkan kuliah. Perguruan tinggi dikelompokkan dalam 5 bentuk yaitu Perguruan Tinggi Negeri (PTN), Perguruan Tinggi Swasta (PTS), Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK), Perguruan Tinggi Agama-Negeri (PTA-N), dan Perguruan Tinggi Agama-Swasta (PTA-S).

Tabel 1. Data Sosiodemografi Partisipan

Kategori		Frekuensi (N=437)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	111	25%
	Perempuan	326	75%
Usia	17-19	313	72%
	20-25	124	28%
Perguruan Tinggi	PTN	123	28%
	PTS	178	41%
	PTK	25	6%
	PTA-N	72	16%
	PTA-S	39	9%
	Diploma	50	11%
Jenjang Pendidikan	Sarjana	387	89%
	Saintek	71	16%
Program Studi	Humaniora	362	83%
	Tidak teridentifikasi	4	1%

Sumber: Data Diolah

Gambaran efikasi diri mahasiswa tingkat pertama, secara umum mahasiswa memiliki rata-rata efikasi diri sangat tinggi dengan Mean = 20,902 dan SD = 6,128 (Tabel 2). Analisis tambahan dilakukan untuk mengeksplorasi variabel efikasi diri mahasiswa berdasarkan data sosiodemografi (Tabel 3). Berdasarkan hasil penelitian, tingkat efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi situasi krisis pandemi mayoritas berada pada kategori Sedang (33,867%) dan Tinggi (27,918%). Keberadaan kelompok mahasiswa pada kategori "Rendah" dan "Sangat Rendah" yang jika di total mencapai sekitar 30,89% tetap memerlukan perhatian.

Secara keseluruhan, skor rata-rata sebesar 20,902 menunjukkan bahwa secara kolektif, mahasiswa berada pada rentang transisi antara kategori "Sedang" menuju "Tinggi". Standar deviasi sebesar 6,128 mencerminkan variabilitas yang cukup lebar dalam persepsi kemampuan diri antar individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup memadai atas kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam situasi yang menekan.

Tabel 2. Kategori Skor Efikasi Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Minimal/ Maksimal	Mean	Standar Deviasi
Sangat Tinggi	> 30,094	32	7,323			
Tinggi	23,966 – 30,094	122	27,918			
Sedang	17,838 – 23,966	148	33,867	2 / 31,450	20,902	6,128
Rendah	11,71 – 17,838	101	23,112			
Sangat Rendah	< 11,71	34	7,780			

Sumber: Data Diolah

Tabel 3. Eksplorasi Efikasi Diri Berdasarkan Sosiodemografi

Kategori	Efikasi Diri	
	M	SD
Usia (tahun)*		
17-19	20,8	6,0
20-25	20,9	6,4
Gender		
L	21,9	6,2
P	20,5	6,0
Kampus		
PTN	19,8	5,8
PTS	21,4	6,4
PTK	21,2	6,1
PTAN	20,9	5,2
PTAS	21,5	6,6
Jenjang Pend.		
Diploma	21,3	5,6
Sarjana	20,8	6,1
Prodi		
Saintek	20,0	6,3
Soshum	21,0	6,0
Tidak teridentifikasi	22,3	6,4

Sumber: Data Diolah

Temuan ini memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa berada dalam Pandemi COVID-19 mereka memiliki efikasi diri yang cukup baik. Temuan Talsma et al. (2021) menunjukkan bahwa keyakinan efikasi diri mungkin tidak terlalu terpengaruh bahkan dalam kasus perubahan ekstrem pada keadaan eksternal. Di sisi lain, mahasiswa seringkali terlalu percaya diri terkait keyakinan efikasi diri mereka (Talsma et al., 2019, 2020). Dengan demikian, ada kemungkinan bahwa dampak COVID-19 yang diantisipasi tidak

cukup untuk mengganggu kecenderungan mahasiswa untuk mengekspresikan kepercayaan diri yang kuat pada kemampuan mereka (Talsma et al., 2021).

Analisis uji-t (uji beda) dilakukan untuk melihat perbedaan di dalam data sosiodemografi yaitu antara usia 17-19 tahun dan 20-25 tahun, antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta antara pendidikan diploma dan sarjana. Berdasarkan uji-t didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan, baik pada kelompok usia, jenis kelamin, maupun jenjang pendidikan terkait efikasi diri yang dimiliki mahasiswa. Efikasi diri mahasiswa tidak berbeda secara statistik antar kelompok usia. Mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat efikasi diri yang serupa. Mahasiswa diploma maupun sarjana menunjukkan efikasi diri yang sebanding hasil uji-t dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Tabel Uji Perbedaan Efikasi Diri Dalam Sosiodemografi

Variabel	Usia		Jenis Kelamin		Pendidikan	
	w	p	w	p	w	p
Efikasi Diri	17894	0,204	19563,5	0,201	9315	0,669

Sumber: Data Diolah

Temuan ini berarti bahwa variabel demografis yang umum (usia, jenis kelamin, jenjang pendidikan) tidak memengaruhi efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik atau situasi pandemi. Efikasi diri tampaknya lebih bersifat universal dan internal, bukan tergantung pada latar belakang sosiodemografis tertentu. Efikasi diri tidak berkaitan dengan jumlah keterampilan yang individu miliki, tetapi berkaitan dengan apa yang individu yakini dapat dilakukan dengan keterampilan yang dimiliki dalam berbagai keadaan (Bandura, 1997), sehingga efikasi diri cenderung bersifat internal dan individual atau berorientasi pada diri sendiri. Temuan ini juga didukung oleh hasil penelitian Widyawati dan Hanifah (2020), bahwa di masa pandemic COVID-19 tidak ada yang memiliki level efikasi diri yang rendah. Sebanyak 40% dari mahasiswa memiliki level efikasi diri yang tinggi, sedangkan 60% mahasiswa memiliki level efikasi diri sedang.

Temuan efikasi diri mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19 ini berbeda dengan kondisi normal. Dalam situasi normal, Viviers et al. (2023) menemukan adanya perbedaan signifikan keyakinan efikasi diri mahasiswa tahun pertama berdasarkan jenis kelamin, bahasa akademik, dan jenis program yang dipelajari. Perbedaan berdasarkan gender terlihat pada dimensi efikasi diri personal, di mana mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat efikasi diri lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, sementara pada efikasi yang bersifat situasional tidak ditemukan perbedaan yang signifikan (Moraga-Pumarino et al., 2025). Hasil ini menegaskan bahwa efikasi diri merupakan konstruk yang multidimensional serta menunjukkan bahwa kesenjangan gender masih bertahan dalam cara mahasiswa menilai kemampuan akademik diri mereka di situasi normal (Moraga-Pumarino et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa rekomendasi berkaitan dengan efikasi diri mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program intervensi psikologis dan akademik yang secara spesifik bertujuan meningkatkan efikasi diri mahasiswa, khususnya bagi kelompok yang teridentifikasi memiliki efikasi diri rendah. Intervensi dapat berupa pelatihan keterampilan coping, pelatihan regulasi emosi, serta program penguatan pengalaman langsung atau *mastery experiences* melalui pendampingan akademik dan mentoring mahasiswa tingkat pertama. Institusi pendidikan juga

perlu memperkuat sistem dukungan psikososial, termasuk layanan konseling daring, psikoedukasi manajemen stress, serta pengembangan komunitas belajar yang suportif. Upaya ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mempertahankan dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi penuh ketidakpastian.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi situasi krisis pandemi berada pada tingkat yang cukup adaptif, dengan mayoritas responden menempati kategori Sedang dan Tinggi. Kategori Sedang dan Tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki modalitas psikologis yang cukup untuk bertahan di tengah tekanan akademik dan sosial selama pandemi. Adanya variansi skor yang lebar yang ditunjukkan oleh standar deviasi mengonfirmasi bahwa dampak krisis tidak dirasakan secara seragam. Kelompok mahasiswa dengan efikasi diri rendah merupakan kelompok rentan yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap hambatan fungsi psikologis dan akademik. Variabel demografis yang umum tidak memengaruhi efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik atau situasi pandemi. Beberapa rekomendasi bagi institusi pendidikan tinggi untuk mendukung penguatan efikasi diri mahasiswa, ini krusial bukan hanya untuk keberhasilan akademik, tetapi juga sebagai faktor proteksi kesehatan mental dalam menghadapi potensi krisis di masa depan pasca-pandemi.

REFERENSI

- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20). <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (4th edn). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), Article 2. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bernardo, A. B., García-Gutiérrez, V., Esteban, M., & Maluenda-Albornoz, J. (2025). Relationship between self-efficacy and university dropout: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16(1553485), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553485>
- Corsini, R. J. (1994). *Encyclopedia of psychology* (2. Vol. 3). New York: John Wiley & Son.
- Guilford, J. P. (1965). *Fundamental statistics in psychology and education* (4th edn). New York: McGraw-Hill.
- Kemp, A., Palmer, E., & Strelan, P. (2019). A taxonomy of factors affecting attitudes towards educational technologies for use with technology acceptance models. *British Journal Education Technology*, 50, 2394–2413. <https://doi.org/10.1111/bjet.12833>
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89. <https://doi.org/10.1080/00207590444000041>
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford Press.
- Moraga-Pumarino, A., Salvo-Garrido, S., & Ortiz-Cea. (2025). Gender, self-efficacy, and academic performance: Evidence in business education program. *Behavioral Sciences*, 15(5), 563. <https://doi.org/10.3390/bs15050563>
- Myers, N. D., Prilleltensky, I., Lee, S., Dietz, S., Prilleltensky, O., MacMahon, A., Pfeiffer, K. A., Ellithorpe, M. E., & Brincks, A. M. (2019). Effectiveness of the fun for wellness online behavioral intervention to

- promote well-being and physical activity: Protocol for a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19(737). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7089-2>
- Patricia Aguilera-Hermida, A. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1(100011). <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100011>
- Schwarzer, R. (1984). *The self in anxiety, stress and depression*. Amsterdam: Elsevier Science Publishers B.V.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Talsma, K., Norris, K., & Schuz, B. (2020). First-year students' academic self-efficacy calibration: Differences by task type, domain specificity, student ability, and over time. *Student Success*, 11(2), 109–121. <https://doi.org/10.5204/ssj.1677>
- Talsma, K., Robertson, K., Thomas, C., & Norris, K. (2021). COVID-19 beliefs, self-efficacy and academic performance in first-year university students: Cohort comparison and mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643408>
- Talsma, K., Schüz, B., & Norris, K. (2019). Miscalibration of self-efficacy and academic performance: Self-efficacy ≠ self-fulfilling prophecy. *Learning and Individual Differences*, 69, 182–195. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.11.002>
- Vivers, H. A., De Villiers, R. R., & Van Der Merwe, N. (2023). The impact of self-efficacy beliefs on first-year accounting students' performance: A South African perspective. *Accounting Education*, 32(6), 646–669. <https://doi.org/10.1080/09639284.2022.2089047>
- Widyawati, Y., & Hanifah, U. (2020). Efikasi diri mahasiswa dalam membaca selama learning from home di masa pandemi covid-19. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(2), 190–202. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v14i2.913>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>